

УДК: 316.74

ЙОГА КАК СПОСОБ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Ренёва Д. А.

*студентка 1 курса магистратуры;
Уральского федерального университета
имени первого Президента России Б. Н. Ельцина
г. Екатеринбург, Россия
renea.dasha@mail.ru*

YOGA AS A WAY OF HEALTHY SAVING BEHAVIOR

Reneva D

*the student of 1 course of a magistracy;
Ural Federal University
the name of the first President of Russia BN Yeltsin
Yekaterinburg, Russia
renea.dasha@mail.ru*

Аннотация

На сегодняшний день ведение здорового образа жизни является актуальным и даже модным, с одной стороны. С другой стороны, экология и специфический образ жизни городского населения диктует необходимость в поддержании своего здоровья, заботы о нем. Существуют различные способы поддержания своего здоровья. Для нас представляется интересным изучить йогу с данной точки зрения.

Для некоторых людей занятия йогой становятся специфическим образом, стилем жизни. Мотивация к данной практике и ее роль в таких случаях становятся иными по сравнению с типом людей, описанным выше. Основываясь на этом, мы рассмотрим йогу с точки зрения здоровьесбережения и определим методы, с помощью которых будет целесообразным провести полное социологическое исследование.

Annotation

Nowadays a healthy lifestyle is relevant and even fashionable, on the one hand. On the other hand, the ecology and the specific lifestyle of the urban

population are compelling to maintain their health. There are different ways of maintaining one's health. It seems interesting to us to study yoga from this point of view.

For some people, yoga becomes a specific lifestyle. Motivation to this practice and its role become different in comparison with the type of people described above. Based on this, we will study yoga from the point of view of health preservation and define the methods by which it will be expedient to conduct a sociological study.

Ключевые слова: здоровьесберегающая практика, здоровьесберегающее поведение, йога, физическая и духовная практика, социология здоровья.

Key words: health-saving practice, health-saving behavior, yoga, physical and spiritual practice, sociology of health.

При рассмотрении йоги как способа здоровьесбережения целесообразно начать с базового понятия «практика».

Практика в психологии отождествляется с деятельностью, которая имеет определенную цель. Человек здесь выступает в роли активного субъекта, который преобразовывает объективную реальность своими действиями. А структура практики в данном подходе включает потребность, цель, мотив, целесообразную деятельность, предмет, средства и результат.

Философское знание связывает практику с деятельной жизнью, опытом. В таком случае противоположным понятием будет теория.

В социологической науке зачастую используется словосочетание «социальная практика». Теорию социальных практик в социологии развивали П. Бурдье, П. Бергер, Т. Лукман, Л. Витгенштейн, Г. Гарфинкель, Э. Гидденс, К. Гирц, И. Гофман, Т. Парсонс, А. Шюц и другие [1]. Здесь практика всегда социальная и означает повседневные действия индивидов, причем общепринятые в обществе и поэтому неосознаваемые, так как выполняются автоматически.

Стоит отметить, что все рассмотренные подходы в определении «практики» удовлетворяют нашему пониманию и будут более полно использованы в теоретической базе нашего исследования. Второй ключевой категорией является «здоровье».

Для Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов» [2]. Отмечается несколько составляющих данного понятия: физическое, душевное и социальное.

Однако существуют и другие концепции [3]: 1) медицинская модель — для определений, содержащих медицинские признаки и характеристики, то есть здоровье как отсутствие болезней и их симптомов; 2) биомедицинская модель — отсутствие субъективных ощущений нездоровья и органических нарушений; 3) биосоциальная модель — включаются рассматриваемые в единстве медицинские и социальные признаки, при этом приоритет отдаётся социальным признакам; 4) ценностно-социальная модель — здоровье как ценность человека. Определение ВОЗ в таком случае относится к последней модели.

Для анализа нашей темы будет разумным использовать биосоциальные и ценностно-социальные концепции. Ведь для нас важна совокупность биологических и социокультурных факторов, влияющих на здоровье человека.

Важно, что культура здоровьесбережения является предметом изучения многих наук, и социология в их числе. Социологи изучают здоровье, чтобы «понять механизмы, способные регулировать отношение человека к здоровью, его социальную обусловленность и место здоровья в системе ценностей» [4].

По мнению Н. Л. Антоновой, социологический подход к анализу культуры здоровьесбережения «заключается в ее изучении как интегративного явления, системы ценностных, когнитивных, потребностно-

мотивационных, поведенческих механизмов, ориентированных на производство и воспроизводство в структуре образа жизни индивида/социальной группы практик, связанных с сохранением, укреплением и развитием здоровья» [5].

Суммируя вышеизложенное, здоровьесберегающая практика – это специфическая деятельность, направленная на профилактику (сохранение) и развитие здоровья. Для достижения этой цели человек использует различные методы. Йога является одним из них.

В свою очередь здоровьесберегающее поведение является сложным социальным феноменом, особым типом социального поведения, закрепляемым в повседневной реальности. Это подтверждают и данные, полученные в различных социологических исследованиях.

Наше планируемое исследование будет основано на двух методах: 1) анкетный опрос йогов, 2) глубинное интервью с экспертами, работающими в данной сфере – преподаватели и администраторы центра йоги. Мы выявим мотивацию занятиями йогой, полученные и ожидаемые результаты, опыт практики и дальнейшее желание ее продолжать, удовлетворенность получением услуги, обусловленность выбора конкретной организации. Со стороны работников узнаем также мотивацию работы в данной сфере, перспективы развития в данном направлении, личную выгоду от такой деятельности, профессионализм, особенности взаимодействия с клиентами, причины выбора данного места работы.

Йога - особый вид знания, который имеет религиозную направленность, а также духовную составляющую, то есть это некий синтез физического и духовного. Эта практика является здоровьесберегающей, способствующей ведению особого стиля жизни. Данная многовековая традиция зарекомендовала себя как эффективную для ума и тела.

Сегодня йога является очень популярным видом физической деятельности. Для нас вызывает интерес изучение данной практики как способа здоровьесбережения. Поэтому планируется провести целостное

социологическое исследование на данную тематику с использованием количественных и качественных методов.

Список литературы

1. Шугальский С. С. Социальные практики: интерпретация понятия // Знание. Понимание. Умение. - 2012. № 2. С. 276–280.
2. Преамбула к Уставу (Конституции) Всемирной организации здравоохранения [Электронные данные]. – Режим доступа: <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/RU/constitution-ru.pdf> (дата обращения - (1.02.2018).
3. Калью П. И. Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация. - М., 1988.
4. Дробижева Л. М. Ценность здоровья и культура нездоровья в России / Л. М. Дробижева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://spkurdyumov.ru/forecasting/cennost-zdorovya-i-kultura-nezdorovya-v-rossii/> (дата обращения – 2.02.2018).
5. Антонова Н. Л. Культура здоровьесбережения: социологическая концептуализация / Н. Л. Антонова // Перспективы науки. – 2014. № 12 (63). С. 49-51.